

07/01	07/02	07/03	07/04	07/05	07/06	07/07	07/08
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
Basic		Hip & Leg	Shape up waist	Basic		Hip & Leg	Back & Arm
kotone.s		kotone.s	Sachi	kotone.s		kotone.s	Anna.S
12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30
Hip & Leg		Waist	Back & Arm	Waist		Basic	Waist
Shuri.M		Shuri.M	Anna.S	Yuka.N		kotone.s	Yuka.N
close		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
		Basic	Pre Basic	jump to burn		Back & Arm	Back & Arm
		kotone.s	Sachi	Yuka.N		Anna.S	Anna.S
		close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close
	Waist			Hip & Leg			
	Sachi			kotone.s			
	close			close			
	17:30 ~ 18:30	Back & Arm	close	close			
	Anna.S	Anna.S	close	close			
	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00
Back & Arm	Basic	Back & Arm	Back & Arm			Waist	Hip & Leg
Anna.S	kotone.s	Anna.S	Yuka.N			Yuka.N	kotone.s
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30			19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30
Waist	Body Balance	Hip & Leg	close			Hip & Leg	jump to burn
Yuka.N	Sachi	Shuri.M	close			kotone.s	Yuka.N
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00			21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
jump to burn	Shape up waist	Beauty Conditioning	close			Pre Basic	Basic
Yuka.N	Sachi	Shuri.M	close			Sachi	kotone.s

07/09	07/10	07/11	07/12	07/13	07/14	07/15	07/16	
木	金	土	日	月	火	水	木	
close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	close	
	Basic	Hip & Leg	Waist		Shape up waist	Basic		
	kotone.s	Shuri.M	Yuka.N		Sachi	kotone.s		
	12:00 ~ 13:00	12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		12:00 ~ 13:00	12:30 ~ 13:30		
	Hip & Leg	Basic	Back & Arm		Hip & Leg	Shape up waist		
	kotone.s	kotone.s	Anna.S		Shuri.M	Koto.A		
	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	14:30 ~ 15:30		13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30		
	Back & Arm	Waist	Basic		Pre Basic	Pre Basic		
	Anna.S	Shuri.M	Yuka.N		Sachi	Sachi		
	close	close	15:00 ~ 16:00		16:30 ~ 17:30	close		close
Beauty Conditioning			Back & Arm					
Shuri.M			Anna.S					
close			close					
17:30 ~ 18:30	Basic	close	close					
kotone.s	kotone.s	close	close					
18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	close	close	close	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	18:00 ~ 19:00	
Back & Arm	Hip & Leg				Back & Arm	Basic	Basic	
Anna.S	Shuri.M				Shuri.M	kotone.s	kotone.s	
19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30				19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	19:30 ~ 20:30	
Basic	Back & Arm				close	Waist	Back & Arm	Body Balance
kotone.s	Anna.S				close	Shuri.M	Anna.S	Yuka.N
21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00				21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00	21:00 ~ 22:00
Hip & Leg	Waist				close	Back & Arm	Hip & Leg	jump to burn
kotone.s	Shuri.M				close	Anna.S	kotone.s	Yuka.N

・休職可能レッスン
 ・クラスの個別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細は WEBサイトをご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前までお問い合わせしております。
 ・レッスン開始時刻1時間前を切ったキャンセルは時間外キャンセルとなります。
 ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。

pilatesK イオンタウン松阪船江

【 07/17 ~ 07/24 】 スケジュール

2026/06/14 更新

07/17	07/18	07/19	07/20	07/21	07/22	07/23	07/24				
金	土	日	月	火	水	木	金				
10:30 ~ 11:30 Back&Arm Anna.S	10:30 ~ 11:30 Waist Yuka.N	10:30 ~ 11:30 Basic Yuka.N	close	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Shuri.M	10:30 ~ 11:30 Shape up waist Sachi	close	10:30 ~ 11:30 Hip&Leg Mizuho.T				
12:00 ~ 13:00 Beauty Conditioning Shuri.M	12:00 ~ 13:00 Back&Arm Anna.S	12:30 ~ 13:30 Hip&Leg Shuri.M		12:00 ~ 13:00 Back&Arm Anna.S	12:30 ~ 13:30 Basic kotone.s		12:00 ~ 13:00 Back&Arm Anna.S				
13:30 ~ 14:30 Hip&Leg Shuri.M	13:30 ~ 14:30 jump to burn Yuka.N	14:30 ~ 15:30 Body Balance Yuka.N		13:30 ~ 14:30 Waist Shuri.M	close		close	13:30 ~ 14:30 Basic Mizuho.T			
close	15:00 ~ 16:00 Basic Yuka.N	16:30 ~ 17:30 Waist Shuri.M		close				close	close	close	
	close	close									
	17:30 ~ 18:30 Back&Arm Anna.S										
18:00 ~ 19:00 Waist Yuka.N	close	close		18:00 ~ 19:00 Basic kotone.s				18:00 ~ 19:00 Back&Arm Anna.S	18:00 ~ 19:00 Waist Shuri.M	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg Shuri.M	
19:30 ~ 20:30 Basic Yuka.N				19:30 ~ 20:30 Beauty Conditioning Shuri.M				19:30 ~ 20:30 Waist Shuri.M	19:30 ~ 20:30 Basic Yuka.N	19:30 ~ 20:30 Back&Arm Anna.S	
21:00 ~ 22:00 Back&Arm Anna.S				close				21:00 ~ 22:00 Hip&Leg kotone.s	21:00 ~ 22:00 Beauty Conditioning Shuri.M	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Shuri.M	21:00 ~ 22:00 Waist Shuri.M
close								17:30 ~ 18:30 Basic Yuka.N	18:00 ~ 19:00 Hip&Leg kotone.s	18:00 ~ 19:00 Body Balance Yuka.N	18:00 ~ 19:00 Basic kotone.s
	19:30 ~ 20:30 Basic Yuka.N	close	19:30 ~ 20:30 Basic kotone.s	19:30 ~ 20:30 jump to burn Yuka.N		19:30 ~ 20:30 Hip&Leg kotone.s		19:30 ~ 20:30 Beauty Conditioning Shuri.M			
close	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Anna.S		21:00 ~ 22:00 Basic kotone.s	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Anna.S		21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Shuri.M					
	close		close	close	close						

pilatesK イオンタウン松阪船江

【 07/25 ~ 07/31 】 スケジュール

07/25	07/26	07/27	07/28	07/29	07/30	07/31								
土	日	月	火	水	木	金								
10:30 ~ 11:30 Basic kotone.s	10:30 ~ 11:30 Waist Shuri.M	close	10:30 ~ 11:30 Pre Basic Sachi	10:30 ~ 11:30 Basic Yuka.N	close	10:30 ~ 11:30 Back&Arm Anna.S								
12:00 ~ 13:00 Body Balance Yuka.N	12:00 ~ 13:00 Basic kotone.s		12:00 ~ 13:00 Basic kotone.s	12:30 ~ 13:30 Hip&Leg Shuri.M		12:00 ~ 13:00 Basic Yuka.N								
13:30 ~ 14:30 Hip&Leg kotone.s	14:30 ~ 15:30 Beauty Conditioning Shuri.M		13:30 ~ 14:30 Shape up waist Sachi	close		close	close	13:30 ~ 14:30 Body Balance Yuka.N						
15:00 ~ 16:00 jump to burn Yuka.N	16:30 ~ 17:30 Hip&Leg kotone.s		close					close	close	close				
close	close										close	close	close	close
close	close		close					18:00 ~ 19:00 Hip&Leg kotone.s	18:00 ~ 19:00 Body Balance Yuka.N	18:00 ~ 19:00 Basic kotone.s	18:00 ~ 19:00 jump to burn Yuka.N			
								19:30 ~ 20:30 Basic kotone.s	19:30 ~ 20:30 jump to burn Yuka.N	19:30 ~ 20:30 Hip&Leg kotone.s	19:30 ~ 20:30 Beauty Conditioning Shuri.M			
								21:00 ~ 22:00 Back&Arm Anna.S	21:00 ~ 22:00 Basic kotone.s	21:00 ~ 22:00 Back&Arm Anna.S	21:00 ~ 22:00 Hip&Leg Shuri.M			

・休職可能レッスン
 ・クラスの個別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトまでご確認ください。
 ・ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、1週間前までにお願ひしております。
 ・レッスン開始時間1時間前までのごキャンセルは尚残額がキャンセルとなります。
 ※時間外キャンセルが月2回以上で、翌月の予約可能回数が1回に制限されます。